



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
دانشکده داروسازی و علوم دارویی

پایان نامه دکترای عمومی داروسازی

عنوان:

ارزیابی تأثیر ویتامین د بر اضطراب، افسردگی، کیفیت خواب و ناخوشی جسمی در

دانشجویان

توسط:

سپیده خلیفه‌ای

اساتید راهنما:

دکتر فاطمه دباغ‌زاده

دکتر سمیه کرمی مهاجری

استاد مشاور:

دکتر محمودرضا حیدری

شماره پایان‌نامه:

پاییز 1398

1139



**Kerman University of Medical Sciences
Faculty of Pharmacy**

Pharm. D Thesis

Title:

**Evaluating the effect of vitamin D3 supplementation on anxiety,
depression, sleep quality, and physical morbidity in university students**

By:

Sepideh Khalifeie

Supervisors:

Dr. Fatemeh Dabaghzadeh

Dr. Somayeh Karami Mohajeri

Adviser:

Dr. Mahmoud Reza Heidari

Autumn 2019

Thesis No: 1139

خلاصه فارسی

مقدمه: افسردگی، اضطراب و اختلالات خواب از جمله مشکلات شایع جوامع امروزی و به خصوص در میان قشر دانشجویی می باشد. از طرفی در مطالعات بیان شده که سطح ویتامین D با این اختلالات در ارتباط می باشد. هدف از انجام این مطالعه ارزیابی تأثیر ویتامین D₃ بر اضطراب، افسردگی، کیفیت خواب و ناخوشی جسمی در دانشجویان بود.

روش ها: این مطالعه کارآزمایی بالینی دو سویه کور، 60 دانشجو به صورت تصادفی انتخاب شدند. این افراد به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم شدند یک گروه پلاسبو و گروه دیگر ویتامین D₃ دریافت کردند. قبل از دریافت ویتامین D₃ و 8 هفته بعد کیفیت خواب، اضطراب و افسردگی و ناخوشی جسمی نمونه ها با پرسشنامه ارزیابی شد. غلظت 25(OH)D قبل از ورود به مطالعه و بعد از 8 هفته سنجیده شد.

نتیجه: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که جمعیت مورد مطالعه اختلاف معنی داری از نظر جنس، رشته تحصیلی، تأهل و محل سکونت ندارند؛ و نتایج حاصل از بررسی تأثیر ویتامین D₃ برای روی شرکت کنندگان نشان داد که ویتامین D₃ می تواند اثرات قابل ملاحظه ای بر روی اضطراب، افسردگی، ناخوشی جسمی ایجاد کند ولی تأثیر قابل ملاحظه ای بر روی کیفیت خواب دانشجویان ایجاد نکرد.

بحث و نتیجه گیری: از این مطالعه این چنین نتیجه گیری می شود که ویتامین D₃ می تواند ارتباط نزدیکی با میزان افسردگی، اضطراب و ناخوشی جسمانی در دانشجویان داشته باشد؛ اما این نتایج برای تأیید به مطالعات بیشتری احتیاج دارند.

کلمات کلیدی: ویتامین D₃، اضطراب، افسردگی، کیفیت خواب، ناخوشی جسمی

Abstract

Introduction: Depression, anxiety, and sleep disorders are common problems in today's societies, especially among students. Studies have shown that vitamin D levels are associated with these disorders. The purpose of this study was to evaluate the effect of vitamin D₃ supplementation on anxiety, depression, sleep quality and physical morbidity in college students.

Methods: In this double-blind clinical trial study, 60 students were randomly selected. They were randomly divided into two groups, one received placebo and the other received vitamin D₃. Sleep quality, anxiety, depression, and physical health were evaluated by questionnaires before receiving vitamin D₃ and 8 weeks later. The levels of 25(OH)D were measured before entry into the study and after 8 weeks.

Results: The results of the present study showed that the population under study had no significant differences in terms of sex, field of study, marital status and residence. And the results of a study of the effect of vitamin D₃ on the participants showed that vitamin D₃ can have significant effects on anxiety, depression, and physical illness, but It did not have a significant effect on students' sleep quality.

Conclusion: The study concluded that vitamin D₃ could be closely linked to depression, anxiety, and physical unhealthiness in college students, and controlling its level could prevent these issues. But these results need further studies to confirm.

Keywords: Vitamin D₃, Anxiety, Depression, Sleep Quality, Physical Morbidity.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گرگان
دانشکده داروسازی

بایان نامه خانم سیده خلیفه ای دانشجوی داروسازی ورودی ۹۰ به شماره: ۱۱۳۹

نحت عنوان:

"ارزیابی تاثیر مکمل ویتامین D بر اضطراب، اضطراب، کیفیت خواب و ناخوشی جسمی در دانشجویان"

اساتید راهنما:

۱- دکتر فاطمه دیباغ زاده
۲- دکتر سمیه گرمی مهاجری

اساتید مشاور:

۱- دکتر محمودرضا جعفری

هیئت محترم داوران به ترتیب حروف الفبا:

۱- دکتر زهره عقیبان
۲- دکتر ناعمه نیک

در تاریخ ۹۸/۰۹/۰۲ مورد ارزیابی قرار گرفت و با نمره (با عدد) ۱۹.۶

(با حروف) نوزده و شش به تصویب رسید.

دکتر مصطفی پورنامداری
رئیس اداره پایان نامه

دکتر باقر اسمعیلی
رئیس دانشکده

